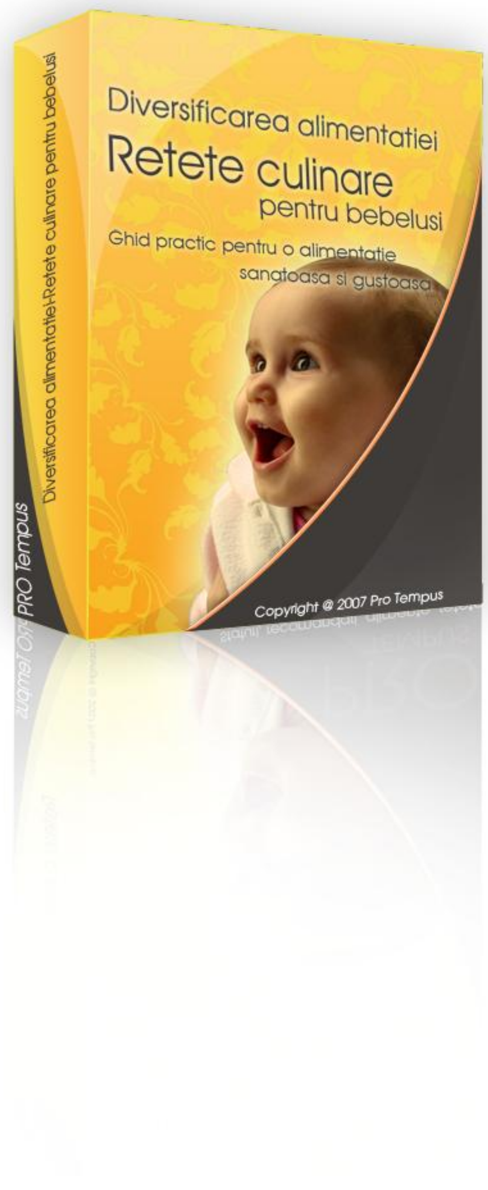
Carte electronica

DIVERSIFICAREA ALIMENTATIEI – Retete culinare pentru bebelusi



PREFATA

Copiii nostrii sunt lucrul cel mai de pret. Ei se nasc mici si neputinciosi si au nevoie de mult sprijin, ajutor, iubire si rabdare din partea parintilor sau a celor ce ii cresc si ii ingrijesc.

In primul rand MAMA, dar nu numai, este fiinta cea mai necesara micului bebelus. Ea trebuie sa fie aproape de el din primele saptamani de viata intrauterina dar mai ales din prima ora de viata extrauterina. Este covarsitor rolul mamei in cresterea si dezvoltarea normala a bebelusului.

Daca aveti o sarcina "dorita" sau sunteti fericita la gandul de a naste pruncul din pantece si cu ajutorul tatalui si al celor din jur va pregatiti psihic pentru nastere si pentru perioada imediat urmatoare, atunci cu siguranta bebelusul dvs. va fi cel mai fericit. Asta se va intampla pentru ca:

- doriti un copil in viata dvs.;
- sunteti pregatita pentru sacrificiile necesare cresterii lui;
- va documentati despre tot ce inseamna un nou-nascut;
- veti simti fiecare nevoie si dorinta a micutului si veti face totul pentru a o satisface;
- veti deveni prietena lui si nu "scalvul"dorintelor lui;
- veti dobandi intelepciunea de a sti ce e bine si ce rau pentru bebelus si mai tarziu pentru copilul din viata dvs;

ORICUM sfatul nostru este unul simplu dar destul de greu:
" Oferiti bebelusului acele "resurse" (sentimente, atingeri, hrana, cuvinte,) de care dvs. credeti ca are nevoie si in "doza" de care considerati ca are nevoie". Invatati sa-l cunoasteti si lasati-l si pe el sa va cunoasca intr-u totul si asa veti STI exact de ce are nevoie.

Dorim multa sanatate bebelusilor si parintilor lui iar casa dumneavoastra sa fie plina de fericire si bucurii

Colectivul redactional al acestei carti electronice - are experienta in cresterea proprilor copii - este compus din:

- Dr. Maria Dorobat – medic primar pediatru, Sef Sectie Pediatrie la Spitalul Municipal Campia Turzii - 29 ani practica profesionala in domeniu
- Dr. Alexandrina Bodescu – absolvent Universitatea de Medicina Timisioara, rezidentiat Medicina de Familie, in prezent rezident Medicina de Urgenta
- Ing. Nicoleta Rusu – manager proiect

Colaborator principal – site-ul mami.ro
Altii colaboratori www.nou-nascuti.ro, www.chicbebe.ro

INTRODUCERE

“**Diversificarea alimentatiei / hranei – retete culinare pentru bebelusi**” este un ghid simplu care urmareste pas cu pas procesul introducerii tuturor alimentelor in hrana sugarului. Acest proces depinde de fiecare sugar in parte,

- de felul alimentarii lui din primele luni: naturala, mixta sau artificiala;
- de toleranta la diferite preparate nou introduse;
- de “apetitul” noului nascut;
- de ambianta creata in timpul mesei;
- de curiozitatea lui.

Recomandarile din aceasta carte se refera la sugarii sanatosi, nascuti la termen. Pentru bebelusii nascuti prematur sau cu diferite afectiuni ale tubului digestive si ale functiei digestive urmati diversificarea medicului pediatru.

Oricat de pregatiti ar fi parintii, un copil aduce mari schimbari si posibil, multe probleme. Din aproape in aproape, din prima zi, odata cu cresterea copilului, problemele se diversifica, dispar unele, apar altele. E o evolutie dinamica la care parintii trebuie sa faca fata. Una din nevoile de baza este, asa cum se stie, asigurarea hranei, lucru care poate parea complicat dar poate fi simplu si viceversa..

In primele luni de viata, NIMIC nu egaleaza ca valoare biologica laptele matern. Vrem sa insistam ca ar fi cel mai bine pentru sugar dar si pentru mama sa fie hranit cu lapte matern, cel mai complet aliment. Exista o multime de alternative pe piata, insa nici un produs nu poate atinge performantele laptelui de MAMA.

Cateva din avantajele acestui aliment natural si necesar care se transforma in beneficii pentru sugar sunt urmatoarele:

- e mai bine protejat de infectiile respiratorii;
- e protejat de boli digestive si de diarei;
- prezinta risc de aparitie mai redus pentru bolile de nutritie, cum sunt obezitatea si diabetul;
- reduce riscul de anemie si rahitism;
- gura si dintii se dezvolta normal.

In concluzie Laptele Matern asigura o dezvoltare mult mai sanatoasa si armonioasa. Pe langa aceste aspecte mai precizam cel mai important avantaj de care beneficiaza bebelusul hranit cu lapte matern si anume : influenta asupra dezvoltarii mintale.

“”” A ALAPTA, insa, nu e un lucru foarte simplu. Stiu asta. Am trecut si eu de curand prin asa ceva. Apar dureri de spate, ai senzatia ca nu-ti mai apartii, ca nu mai recunosti nici o bucatica din tine; te simti umflata, greoaie, sanii stand sa plesneasca a plini; … la inceput poate apare “febra laptelui”, mici frisonete … si … in tot acest timp, vezi cum bebelusul acela mic creste, si creste, si il vezi ca e bine, foarte bine, NUMAI CU LAPTELE TAU.

Ia in greutate, creste in lungime, deschide din ce in ce mai larg ochii spre lume, numai cu LAPTELE TAU. Un sentiment ca implinesti parca un miracol te cuprinde, dupa care apare un sentiment de pace sufleteasca, ca ai facut tot ce puteai face pentru BEBELE TAU.

NU renuntati in fata greului, dragi mamici ! Gasiti-va o pozitie buna, cea in care va simtiti cel mai comod pentru alaptat. In prima luna puteti avea senzatia ca bebelusul “trage” de dumneavoastra si va doare sanul in momentul suptului. AVETI RABDARE ! Dati-i timp micutului ! Va invata singur sa se acordeze cu dumneavoastra, si treptat, daca in luna 1-2 are un program de supt mai haotic, mai dezordonat, curand, cu rabdare si dragoste din partea dumneavoastra, ajunge tot singurel sa manance cat mai aproape de orarul fiziologic, cel pe care il gasiti scris in carti.

In prima luna, chiar si a doua, sugarul plange mai mult si din cauze variate. Il doare burtica, e prea cald in camera, un scutecel sau o hainuta face cute si il incomodeaza, poate e ud la fundulet sau a facut treaba mare, etc. Multe cauze pe care Mama, probabil, nu le poate depista.

Inainte de a presupune ca e flamand, si ca laptele dumneavoastra nu-i ajunge, asigurati-va ca eliminati cauzele de mai sus si ca ii oferiti dragostea dumneavoastra pentru a face fata noului ambient, noului mediu in care se afla.

Daca sugarul ia in greutate, NU ii suplimentati ratia de lapte doar pentru ca plange. Sugarul alimentat la san nu are nevoie de apa sau ceai suplimentar. Oferiti sanul la cerere si daca creste in greutate, fiti sigure ca totul e bine din acest punct de vedere si ca plange din alte motive.

Va mai rog ceva – inainte de a renunta la alimentatia la san, amintiti-va ca pentru copilul dumneavoastra, cel mai “acasa”, cel mai in siguranta, cel mai bun loc din lume, este la SANUL MAMEI. Nu-i refuzati cel mai bun mijloc de a se familiariza cu aceasta lume si de a-i face fata. “””

Dr. Alexandrina Bodescu, proaspata mama

CUPRINS

CAPITOLUL 1 – LAPTELE MATERN

Alimentatia si nutritia au o importanta majora, uneori subapreciata – pentru pastrarea sanatatii, mai ales in copilarie. Cea mai critica si vulnerabila perioada a vietii in privinta nutritiei e cea de sugar.

Toleranta limitata datorita imaturitatii organelor cu rol metabolic (ficat, rinichi, glande endocrine) precum si stadiul de dezvoltare si maturare a sistemului nervos central cer o alimentatie cu factori nutritivi covarsitori.

In ultimele 3 luni de sarcina si primele sase luni de viata, o alimentatie corecta determina o dezvoltare armonioasa a organismului si a celulei nervoase. In primele luni de viata, nutritia este dependenta de rezervele fetale si calitatile laptelui matern. Alimentatia naturala asigura optime empatice si de crestere, reprezentand totodata sursa " de satisfactie" a sugarului si mijlocul stabilirii unui contact intim intre sugar si mama sa (genereaza echilibru psiho-emotional) – mamele anxioase, labile emotional genereaza probleme de alimentatie.

Prin compozitia lui, laptele matern este net superior laptelui de vaca, mai ales prin factorii protectori :

- factor bifidus – indus de cantitatea mare de lactoza,
- proteine,
- imunoglobuline,
- interferon,
- grasimi usor digerabile – acizi grasi saturati, trigliceride

Astfel un sugar alimentat cel putin 4-6 luni natural va fi mai bine protejat de factorii nocivi ai mediului (infectii), va avea o digestie mult mai buna si selectiva, cu un echilibru psiho – emotional alaturi de mama sa.

In functie de provenienta laptelui cu care este alimentat sugarul exista trei tipuri de alimentatie:

❖ **ALIMENTATIA NATURALA** – se realizeaza in exclusivitate cu lapte matern, si nu mai este nevoie de completarea cu unele lichide: ceai, apa sterilizata (fiarta10-15 minute si racita). Este bine sa continuati cu alimentarea la san si dupa inceperea diversificarii, pana la varsta de 1 an si chiar mai mult daca este posibil. Pentru stimularea secretiei lactate va recomandam urmatoarele:

- consumati ceai de anason si/sau chimen,
- consumati minim 3 litri de lichide / zi – ceai, lapte, supe, ciorbe, compoturi, apa,
- consumati preparate cat mai sanatoase si nutritive si nu va retineti voit de la unele alimente din teama ca va veti ingrasa – nu este momentul sa tineti cura de slabire
- excludeti din alimentatie condimentele (modifica gustul laptelui), prajeli, grasimi porc,
- puteti consuma si alimente de genul: ceapa, usturoi, prune… in cantitati mici la inceput pentru a testa toleranta sugarului la laptele ingerat (ceapa poate face laptele mai gustos).

- **ALIMENTATIA MIXTA** – apare atunci cand laptele matern este insuficient si este preferat ca la fiecare masa sa oferiti sugarului cat mai mult lapte matern (toata cantitatea secretata pana in acel moment) si sa completati apoi cu lapte praf (adaptat sau semiadaptat), formule de lapte care se gasesc in farmacii, in concordanta cu varsta, toleranta si greutatea sugarului. Este important sa oferiti sugarului lapte matern la fiecare masa pentru a intretine astfel secretia laptelui. Se stie faptul ca, cu cat bebelusul suge mai des si mai mult, glandele secreta mai mult lapte stimulandu-se lactatia..
  Nu se recomanda alternanta de la o masa la alta – o masa lapte praf si una lapte de mama.

- **ALIMENTATIE ARTIFICIALA** – se bazeaza pe alimentarea sugarului exclusiv cu lapte praf sau formule de lapte si se recomanda doar in cazul lipsei complete a laptelui matern sau a imposibilitatii alaptarii la san din diferite motive medicale: infectii, tratament antibiotic, etc.

Trebuie sa mentionam faptul ca, desi este recomandata evitarea laptelui de vaca pana la varsta de 1 AN, totusi unle mame folosesc LAPTE DE VACA din considerente economice. In acest caz noi prezentam unele aspecte de care trebuie tinut cont in astfel de cazuri:

- laptele de vaca trebuie suplimentat cu 5 % zahar dizolvat in lapte
- este nevoie de un aport suplimentar de vitamine: complexul B, vitamina C si D – consultati medicul de familie pediatru pentru detalii;
- dilutia laptelui de vaca se face cu lichide: apa fiarta, plata, decoct de orez (in lunile 1-2), mucilagiu de orez (lunile 3-4)

1.1. Contraindicatii pentru alimentarea la san

Exista anumite afectiuni in care se contraindica alimentatia la san:

1) Contraindicatii permanente – afectiuni in care este total interzisa alimentatia la san
   - Contraindicatii pentru mama
     - septicemie,
     - nefrita,
     - TBC activ,
     - malarie,
     - insuficienta cardiaca,
     - insuficienta renala,
     - boli neoplazice,
     - boli psihice,
     - scleroza in placi,
     - diabet zaharat decompensat,
     - tireotoxicoza,
     - casexie,
     - sifilis.
   - Contraindicatii pentru sugar
     - intoleranta congenitala la lactoza,
     - galactozemie,
     - fenilcetonurie.

2) Contraindicatii temporare – afectiuni in care este interzisa alimentarea la san pana in momentul cand dispare problema care a generat aceasta pauza
   - Contraindicatii pentru mama
     - infectii acute tratate cu cloramfenicol, tetraciclina si sulfamida,
     - mastita,
     - ragade mamelonare sangerande (rani),
     - mameloane deprimate
   - Contraindicatii pentru sugar
     - hiperbilirubinemie neonatala

ATENTIE !

- Pe toata durata alaptarii la san NU luati nici un fel de medicament fara a consulta medicul daca este permisa administrarea acelui medicament in timpul alaptarii.
- Mamele bolnave de afectiunile precizate mai sus si nu numai trebuie sa tina permanent legatura cu medicul pediatru, medicul ginecolog si/sau medicul de familie.

CAPITOLUL 2 – PARAMETRII DEZVOLTARII ECHILIBRATE

Respectati concentratiile la lapte praf si dilutiile la lapte de vaca, numarul de mese, cantitatea la fiecare masa si intervalul orar in cazul alimentatiei artificiale.

❖ Nevoia de lichide (apa) – ratia hidrica

Varsta	**Cantitate, ml / kg corp / zi**
0 - 2 ½ luni	130-200
2 ½ luni – 8 luni	130-160
8 luni – 1 an	130

In cazul alimentatiei artificiale – se completeaza ratia hidrica cu 10-20 ml / kg corp / zi

❖ Nevoia de factori nutritivi

Factor	**Cantitate, g / kg corp / zi**
Proteine	3 - 4
Glucide	10 – 12
Lipide	
Minerale (fier)	6 mg / zi
Vitamina D	400 ui / zi
Vitamina B1	0,4
Vitamina B2	0,6

❖ Nevoi energetice - ratia calorica - aproximativ 70 KCalorii / 100 ml

Varsta	**Kcal / kg corp / zi**
Sub 3 luni	120
3-5 luni	115
6 – 8 luni	110
9-12 luni	105

In cazul alimentatiei artificiale – se completeaza ratia calorica cu 10-20 KCal / kg corp / zi

❖ Numar de mese (pranzuri) cu cantitatea de lapte la fiecare masa a sugarului

Varsta	**Cantitate**
0 - 1 luna	7 x (70-100) ml
1 luna	6 x 110 ml
2 luni	6 x 120 ml
3 luni	6 x 130 ml
4 luni	5 x 160 ml
5 luni	5 x (160-170) ml
6-7 luni	5 x (180-200) ml
8-12 luni	4 x 250 ml

Atentie: Indiferent de varsta sau greutate:

- NU depasiti cantitatea de 1000 ml lapte praf sau formula / zi
- NU depasiti cantitatea de 700-800 ml lapte de vaca / zi

Crestere optima in greutate

Varsta	Greutate acumulata
1-4 luni	750 g / luna (la 4 luni isi dubleaza greutatea)
5-8 luni	500 g /luna
8-12 luni	250 g / luna (la 1 an isi tripleaza greutatea)

Proportiile de dilutie la laptele de vaca integral

Varsta	Dilutia (parti lapte : parti lichid)
1 luna	1 : 1
2-3 luni	2 : 3
Luna 4	3 : 4
Luna 5	Lapte integral

2.1. ORDIN nr. 707 din 28 septembrie 2000

privind stabilirea necesarului minim de substanțe nutritive pentru alimentația zilnica a copiilor din unitățile de asistenta socială

EMITENT: MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Nr. 707/28 septembrie 2000
AGENȚIA NATIONALA PENTRU PROTECȚIA DREPTURILOR COPILULUI
Nr. 165/26 septembrie 2000

PUBLICAT ÎN: MONITORUL OFICIAL nr. 516 din 20 octombrie 2000

Ministru de stat, ministrul sănătății, şi preşedintele Agenției Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului,

în temeiul prevederilor art. 2 din Hotărârea Guvernului nr. 642/2000 privind alocațiile de hrana pentru consumurile colective din unitățile bugetare de asistenta socială pentru copii, ale Hotărârii Guvernului nr. 244/1997 privind organizarea şi funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările şi completările ulterioare, precum şi ale Hotărârii Guvernului nr. 96/2000 privind organizarea şi funcționarea Agenției Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului,

având în vedere referatul de aprobare comun nr. GH/7.303 din 28 septembrie 2000 al Direcției generale de sănătate publica din cadrul Ministerului Sănătății şi nr. 7.376 din 3 octombrie 2000 al Agenției Naționale pentru Protecția Drepturilor Copilului,

emit următorul ordin:

ART. 1

Se stabileşte necesarul minim de substanțe nutritive pentru alimentația zilnica a copiilor, pe grupe de varsta şi pe categorii de deficiente şi afecțiuni, conform anexelor nr. 1 şi 2 care fac parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 2

Necesarul minim de substanțe nutritive pentru alimentația zilnica a unui copil se poate modifica în caz de boala acuta sau cronica, conform recomandărilor medicului specialist pediatru/nutritionist pediatru.

ART. 3

Prezentul ordin va fi publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministru de stat,
ministrul sănătății,
Hajdu Gabor

Preşedintele Agenției Naționale
pentru Protecția Drepturilor Copilului,
Vlad Mihai Romano

Anexele 1 si 2 se gasesc in atasament.

CAPITOLUL 3 – DIVERSIFICAREA

Este o " ablactare" in trepte, adica inlocuirea treptata si partiala a laptelui matern sau a preparatului de lapte (lapte praf) in alimentatia sugarului cu alte alimente. Astfel ca la varsta de 4-6 luni o parte din cantitatea de lapte cu care se hraneste sugarul va fi inlocuita treptat si de alte alimente mai bogate in factori nutritivi de care sugarul are nevoie.

IMPORTANT:

- Precizam ca toate recomandarile privind diversificarea, momentul introducerii fiecarui aliment, se refera la sugarii ALIMENTATI ARTIFICIAL la care diversificarea va incepe la varsta de 4 LUNI. Am conceput toata diversificarea pentru aceasta grupa de sugari pentru ca alimentatia lor este mai complexa, laptele praf nemaiputand satisface toate nevoile nutritive si este nevoie de o atentie mai mare la diversificare.
- Pentru sugarii alimentati NATURAL sau MIXT, diversificarea va incepe la varsta de 6 LUNI cu aceleasi grupe de alimente si in aceeasi ordine.

Multe mamici au tendinta de a fi chiar exagerate, stand sa calculeze "la sange" toate caloriile si gramele inghitite de sugar. In aceste conditii totul pare foarte greu. Odata intelese toate regulile de baza, asimiland informatiile despre ordinea introducerii alimentelor si avand in minte ca singura dovada a alimentatiei corecte a copilului este curba ponderala ascendenta, adica cresterea in greutate a sugarului, lucrurile se simplifica mult.

Mama trebuie sa se relaxeze si sa tina cont si de bunul ei simt. Adica, evitati stresul cantaririlor zilnice sau dupa fiecare masa si deschideti-va inspre bebelus, intelegand ca si el, cat este de mic, are preferinte, indispozitii, zile mai bune si zile mai rele. Trebuie sa intelegeti ca exista o dinamica, lucrurile se modifica de la o luna la alta iar dumneavoastra trebuie sa stati calma pentru ca tot ce se intampla este normal si ca lucrurile se vor apropia din ce in ce mai mult de o stabilitate, ordine..

De exemplu la un moment dat bebelusul mananca un anumit aliment cu cea mai mare placere. Dupa cateva luni, s-ar putea sa-l respinga cu vehementa, sa aiba perioade in care mananca foarte bine, fara probleme si perioade in care alimentarea va fi extreme de dificila. Trebuie sa stiti ca dupa 9 luni, apetitul va scadea in mod fiziologic, fiind deci un lucru normal. Este important sa intelegeti ca viata se va ordona si puteti evita situatiile in care nu stiti ce sa mai faceti.

Oferiti bebelusului pe masura ce creste, un program:

- masa la aceleasi ore (pe cat este posibil), acest lucru ii asigura si o sanatate a functiei digestive;
- asigurati-va ca sugarul e calm si linistit cand ii oferiti masa;
- dumneavoastra sunteti calma si disponibila;
- ar fi bine sa fiti numai cu sugarul in incapere fara alte personae;
- evitati jocul in timpul mesei, pe cat este posibil.

Atmosfera in timpul mesei este bine sa fie calma, prietenoasa, destinsa dar si in in restul zilei. Din primul an de viata ar fi bine ca bebelusul sa aiba anumite intervale de timp alocate jocului, o ora de baie, ora de culcare. Treptat se formeaza un program de care veti beneficia si dumneavoastra si el.

3.1. Momentul diversificarii

- Pentru copiii alimentati cu lapte matern varsta acceptata si recomandata este de 6 LUNI.
- Pentru copiii alimentati mixt si artificial, diversificarea este bine sa inceapa la varsta de 4 LUNI..

Diversificarea precoce (la 2-3 LUNI) prezinta urmatoarele dezavantaje:

- persista reflexul de protuzie a limbii, ca urmare alimentele vor fi impinse afara;
- alimentele solide antreneaza cresterea sarcinii osmotice, putand depasi capacitatea de excretie renala (adica suprasolicita rinichii);
- Mucoasa intestinala a sugarului mic este permeabila pentru unele antigene putand apare reactii alergice.

3.2. Reguli de diversificare

1. Ratia alimentara sa fie echilibrata si rationala.
2. Introduceti un aliment NOU, NUMAI daca sugarul e SANATOS.
3. Primul aliment introdus depinde de starea de nutritie a sugarului:
   - pentru cei cu greutate normala, corespunzatoare varstei incepeti cu piure de fructe sau supa de zarzavat;
   - pentru sugarii cu greutate mai mica decat cea normala imbogatiti piureul de fructe sau supa de zarzavat cu proteine.

4. Introduceti numai un aliment NOU odata, de preferat un aliment pe saptamana.
5. Introduceti un aliment NOU, PROGRESIV, de la 1/2-1 lingurita la 20-30 g /zi la o masa de lapte din care se scade aceste 20-30 g. Treptat, inlocuiti masa respectiva de lapte cu alimentul NOU /alimentele NOI.

6. Puteti face combinatii de mai multe alimente NUMAI dupa ce ati testat toleranta la fiecare aliment in parte.

7. Daca observati ca la introducerea unui nou aliment apar:
   - pete rosii pe piele,
   - se inroseste pielea,
   - apar varsaturi,
   - scaune diareice,

   se intrerupe administrarea acelui aliment si se asteapta revenirea la normal. Daca fenomenele (varsaturi, diaree) sunt ample, zgomotoase, dese sau in cantitati mari, prezentati-va IMEDIAT la medic pentru evaluarea situatiei. Exista risc crescut de deshidratare !!!

8. NU insistati / NU fortati sugarul sa accepte alimentele propuse de dumneavoastra si sa consume toata ratia / cantitatea preparata !!! Exista un mare pericol sa apara ANOREXIA DE OPOZITIE. Aceasta inseamna ca sugarul constrans de dumneavoastra sa manance ce nu vrea, poate sa refuse TOTAL orice fel de aliment, inclusiv LAPTELE.

9. Evitati mesele rare si abundente. Acestea pot duce pe viitor la OBEZITATE INFANTILA. **Cum ?**
   - prin cresterea sintezei de colesterol si trigliceride (grasimile din sange)
   - prin hipertrofie gastrica (se mareste stomacul)
   - creste suprafata de absorbtie intestinala
   - se produc modificari enzimatice hepatice.

10. Evitati sa folositi excesiv (individual sau adaugat in alte preparate) un aliment primit cu placere, doar pentru ca bebelusul il mananca. De regula, acest fenomen se produce in relatie cu fainoasele: gris, orez cu lapte, biscuiti, etc.). Poate apare un dezechilibru – DISTROFIA prin FAINOASE, adica copilul capata un aspect grasut, pufos, dar in realitate are carenta de vitamine si minerale.

11. Asigurati-va ca ii oferiti masa cam in jurul acelorasi ore, cam in aceleasi conditii (acelasi loc, cu calm si liniste), de preferat la masa sa fiti doar cu sugarul, fara prezenta altor persoane. Aceste lucruri sunt valabile si in timpul alaptarii, inca de la nastere si veti vedea ca treptat bebelusul isi va forma un program al sau, lucru care va usura mult viata tuturora.

3.3. Diversificarea in trepte – se refera la diversificarea sugarilor alimentati artificial

Diversificarea se incepe fie cu fructe fie cu legume.

FRUCTELE

- contin glucide 5-20%
- au continut crescut de apa 80%

- **Sucul de fructe**
  - bogat in vitamine, oligoelemente, minerale;
  - se introduce de la 6 saptamani. E de fapt o prediversificare – cantitatea administrata nu se scade din cantitatea de lapte de la masa respectiva;
  - se incepe cu o jumatate de lingurita si se creste pana la 30 ml/zi la 3 luni si 50-60 ml/zi la 6-7 luni;
  - masa la care se introduce este cea de la ora 9-10 ;
  - fructele recomandate pentru inceput: portocale, mere sau piersici.

- **Pireul de fructe**
  - introdus de la 4 LUNI – respectiv 6 LUNI pentru cei alimentati natural
  - fructele recomandate: mere, piersici, caise, pere. Despre banane exista contradictii: unii specialisti spun ca acestea prezinta risc alergen. Multe mamici au renuntat la "banalele" mere in favoarea bananelor. Recomandarea noastra este sa amanati pe cat posibil momentul introducerii in alimentatie a bananelor.
  - cantitatea 50-100 g/zi;
  - se pot administra ca atare sau cu adaos de zahar 5% (recomandam fara zahar) sau cu branza de vaci proaspata (de la 5 luni) sau cu biscuiti rasi (20-30 g/zi de la 8 luni) sau cu cereale din comert potrivite varstei (in primele luni se dau cereale fara gluten)

- **Fructe sub forma de compoturi de la varsta de 6 luni**
- **Fructe coapte (mere) de la varsta de 6 luni.**
- **Anason si chimen – din fruct se prepara ceai pentru calmarea colicilor abdominale –** la 50-100 ml apa se pun 10 fructe – se administreaza de la primele simptome de colici dupa nastere

  Atentie ceaiurile pentru sugari se prepara foarte slabe – apa sa ramana incolora.

- **Observatii :**
  - De la varsta de 1 AN se pot administra fructele in preparate de genul: prajituri, tarte, torturi.
  - Celelalte fructe se introduc treptat, cu mare atentie la toleranta digestive, cantitati mici la inceput.

- Fructele interzise in primul an de viata, din cauza riscului alergen, sunt:
  - capsuni,
  - fragute,
  - zmeura
  - restul fructelor de padure – din cauza riscului de aspiratie a semintelor
  - nuci si alune – risc de inec
  - struguri – atentie- greu digerabili si cu samburi mici – oferiti suc de struguri dupa 9-10 luni

LEGUME – caracteristici

- contin glucide 5-20 %
- sunt hipocalorice.

Supa de zarzavat

- se poate prepara din aproape toate legumele: morcovi, patrunjei, cartofi, pastarnac, telina, dovlecel, ceapa. De la 5 luni se pot introduce si guile, rosii, ardei, salata, fasole verde iar dupa 8-9 luni conopida.
- broccoli se introduce abia dupa 1 an si se recomanda utilizarea lui de 2-3 ori pe saptamana – este foarte bogat in vitamine
- administrare de la varsta de 4 LUNI sau 6 LUNI (pentru bebelusii hraniti natural)
- se introduce de obicei la masa de la ora 13-14.00
- cantitate – 100-120 ml/zi in functie de varsta, greutate si apetitul sugarului

Piure de legume

- legume fierte bine si mixate
- cantitate 60-80 g /zi
- se poate oferi in asociere cu carne (dupa 5 luni) sau galbenus de ou (dipa 6 luni)

Observatii:

- Ceapa se administreaza numai fiarta si apoi se arunca
- Spanacul si prazul se introduc dupa 6 luni datorita efectului laxativ
- Vinetete, ciuperci, mazare boabe - dupa 1 an
- Fasole boabe, varza – dupa 3 ani
- Supa de morcovi – o puteti folosi de la 1 luna in realimentarea sugarului cu boala diareica.

CEREALE

- bogate in amidon 50-70 %
- aport mare de calorii – 200-300 Kcal / 100 g

Orez:

- faina de orez – de la 4 luni
- orez fiert si zdrobit bine – de la 6 luni
- orez ca atare – de la 8 luni – in supe, budinci, lapte

Porumb, tapioca – de la 4 luni – sub forma de faina speciala pentru sugari, aprovizionata din comert

Faina grau, ovaz, secara – contin gluten, o proteina cu effect sensibilizant asupra mucoasei sugarului mic – se introduc putin mai tarziu 7-8 luni

Observatii

- exista in comert preparate speciale din care s-a scos glutenul – se pot consuma de la 4 luni
- mod de preparare – adaos in biberonul cu lapte sau ca o pasta in combinatie cu lapte, suc de fructe, fructe zdrobite, supa, iaurt …

Gris – de la 5 luni

Paine alba – de la 7-8 luni

Paste fainoase – de la 8-9 luni

Biscuiti - de la 6-7 luni

PROTEINE – surse de proteine

- necesar 2 g /kg corp / zi
- cantitate – creste progresiv de la 30 g/zi la varsta de 6 luni pana la 50 g/zi la 1 an.

❖ **Carne**

- carne de pasare – de la 4 luni
- carne de vita – de la 5 luni
- ficat de pasare, vita – de la 5-6 luni
- peste alb – de la 6 luni – este recomandat sa se consume de 2-3 ori pe saptamana – contine acizi grasi cu rol important in dezvoltarea sistemului nervos si a vazului
- carne de porc, mezeluri, carne de oaie –dupa 1 an - greu de digerat
- sunca presata – de la 9-10 luni

Initial carnea trebuie mixata si mai tarziu doar tocata marunt

❖ **Galbenus de ou**

- de la 6 luni
- bine fiert pentru reducerea efectelor alergizante
- omogenizat in pireul de legume
- de 2 ori pe saptamana
- in zilele respective nu se mai da carne

❖ **Branza de vaca**

- proaspata de la 4 luni
- cantitate 20-40 g/zi
- se introduce impreuna cu pireul de fructe de la ora 9-10.00
- sub forma de papanasi fierti de la 8-9 luni
- branza telemea de vaca desarata – de la 7-8 luni
- iaurt – de la 6-7 luni

❖ **Nuci macinate**

- sursa importanta de proteine
- se introduce de la 9 luni
- cantitate – la inceput 1 lingurita scuturata si se ajunge pana la 1-2 lingurite / zi.
- se recomanda administrarea de 1-3 ori /saptamana

LIPIDE (grasimi)

- necesar – 3,5-4,5 g / kg corp / zi

Ulei vegetal
- cel mai recomandat e uleiul de masline
- se administreaza de la 4 luni
- se incepe cu 2-3 mililitri ajungand la 15-20 ml la 1 an
- se adauga in supa de zarzavat sau piure de legume
- contine lipide care faciliteaza absorbtia vitaminelor A, D, E si K

Unt
- de la 5 luni
- 2-3 g / zi la inceput ajungand la 10-15 g / zi la 1 an
- se adauga in piure de legume
- intr-o mancare se adauga un singur tip de grasime – ulei sau unt sau smantana
- contine lipide care faciliteaza absorbtia vitaminelor A, D, E si K

Smantana
- de la 7-8 luni
- se incepe cu 2-3 g / zi pana la 10-15 g /zi la 1 an
- se adauga in piureul de zarzavat, supa, mamaliga, in amestec cu branza…

Frisca
- de la 9-10 luni
- necesar 2-3 g / zi
- se adauga in piureul de fructe

3. 4. Diversificare in trepte - rezumat

Introducerea alimentelor in hrana bebelusului se face in functie de varsta si de gradul de digerabilitate/metabolizare a alimentului.

6 saptamani

- suc natural de fructe – cantitatea se creste progresiv de la o lingurita ajungand ca la 3 luni sa primeasca 30 ml suc. Nu este necesar la sugarii alimentati natural sau cu lapte adaptat varstei

4 luni

- supa de zarzavat – initial strecurata, apoi imbogatita cu 1-3 % cereale fara gluten si cateva picaturi ulei si mai tarziu sub forma de piure imbogatit cu unt sau lapte.
- pireu de legume sau fructe;

Toate alimentele se mixeaza pentru a obtine o pasta si astfel se ofera bebelusului.

4-5 luni

- fainoase fara gluten cu lapte

5 luni

- carne – pasta – de pasare. Se incepe cu o lingurita de pasta adaugata in supa. Se creste la 2-3 lingurite dupa 2 saptamani ajungandu-se ca la 1 an sa poata manca zilnic carne (cel putin o data pe saptamana peste alb slab)
- ulei, unt , branza dulce de vaci (20 g / zi)
- gris

6 luni

- galbenus de ou fiert tare – la inceput un varf de cutit

De la aceasta varsta nu mai este nevoie ca alimentele sa fie mixate/pasta ci se poate creste granulatia lor.

6-7 luni

- iaurt

7-8 luni

- smantana,
- creme fierte,
- perisoare,
- mamaliguta,
- paine,
- lapte integral de preferat pulbere pentru ca este mai digestibil – dar sa nu fie de vaca

9 luni

- biscuiti,
- paste fainoase in cantitati limitate,
- aluaturi coapte in casa,
- sosuri albe,
- sufleuri

12 luni

- ou intreg,
- sunca presata fara grasime,
- lapte de vaca lichid

OBSERVATII

1) Tineti cont de toleranta si preferintele sugarului, de obiceiurile familiare, regionale precum si de disponibilitati.

2) Un sugar alimentat natural (cu lapte matern) poate primi hrana diversificata incepand cu varsta de 6 luni, respectand acceasi ordine (fructe apoi legume, fainoase…)

3) Introducerea progresiva a fiecarui aliment cantitativ – incepand de la 1-2 lingurite, zilnic crescand cantitatea..

4) La 9 luni incepeti AUTOALIMENTAREA cu cana
La 10 luni autoalimentare cu cana si lingurita. O buna folosire a canii de catre bebelus apare la 12 luni iar a linguritei la 12-14 luni. Posibilitatea de a se hrani singur intervine la 18 luni.

5) Meniul trebuie sa fie variat – folositi un aliment in mai multe retete.

6) La 8-9 luni apare masticatia – chiar daca dentitia nu ii permite sa taie alimentele. De acum puteti da alimentele cu granulatie mai mare – cocoloase, bucatele, biscuiti speciali pentru sugari.

7) Tineti cont de apetitul copilului.

8) Atmosfera din timpul mesei are o mare importanta.

9) Copii prefera alimentele caldute deci aveti in vedere si acest aspect

3.5. Alimente total interzise in primul an

- **A) Alimente cu potential mare alergen**
  - albus de ou
  - capsuni, fragi, mure, kiwi
  - ciocolata, cacao
  - alune

- **B) Alimente care prezinta risc de aspirare si inec**
  - alune
  - seminte – fructe cu seminte
  - nuci nemacinate
  - floricele de porumb, porumb, grau fiert
  - pufarini
  - carne tare
  - bomboane
  - legume tari, nefierte
  - fulgi de cereale intregi

- **C) Alimente care prezinta risc de imbolnavire cu Clostridium Botulinum**
  - miere de albine
  - ulei de porumb

- **D) Alimente care produc flatulenta – dau dureri abdominale – se introduc dupa varsta de 3 ani**
  - mazare boabe, fasole boabe (uscata)
  - linte
  - varza

- **E) Alimente cu efect laxativ – se administreaza in cantitati controlate in functie de toleranta digestiva – stimuleaza tranzitul intestinal accelerando-l si pot duce la DIAREI periculoase – se recomanda evitarea lor pana la 1 an**
  - pere
  - cirese
  - prune
  - spanac
  - praz
  - struguri
  - pepene

- **F) Alimente interzise**
  - Condimentele, maioneze
  - prajelile – carne, legume…., cartofi prajiti
  - carnati, mezeluri, slanina
  - margarina – contine acizi grasi toxici
  - cafea naturala, ceai negru (chinezesc sau rusesc)
  - bauturi alcoolice, apa minerala, bauturi carbogazoase

3.6. Diversificarea dupa 1 an

Dupa varsta de 1 an, copilul face un salt calitativ de dezvoltare. Este caracterizat de urmatoarele abilitati:

- investigarea de unul singur a mediului inconjurator,
- capacitatea de a comunica verbal,
- perfectionarea procesului de digestie si metabolism,
- completarea dentitiei.

La aceasta varsta se fixeaza obiceiurile alimentare pentru toata viata, un fapt de mare importanta pentru starea de sanatate de mai tarziu. Este important sa tineti cont de urmatorii factori esentiali:

- asigurarea unui program regulat al meselor care sa fie servite estetic si in conditii de igiena – inclusiv spalarea mainilor;
- intreruperea biberonului;
- evitarea dulciurilor la culcare – pentru combaterea cariilor;
- evitarea consumului de lichide intre mese – scad apetitul;
- evitarea dulciurilor concentrate – acestea se administreaza de 1-2 ori pe zi la sfarsitul meselor principale;
- evitarea consolarii copilului cu alimental preferat – factor favorizant al obezitatii in situatii de stress;
- evitarea fortarii copilului la masa;
- evitarea manevrelor de stimulare a acceptaii alimentelor prin oferirea de felurite distractii in timpul mesei – duce la comportament rivalic fata de alimente;

Copilul in varsta de 1-2 ani va avea 3 mese principale pe zi si 1-2 gustari

Va consuma:

- pana la 500 ml lapte pe zi;
- 1 ou la 2-3 zile;
- 30-40 g carne de pasare, vita, peste;
- grasimi – smantana, unt, ulei – fara slanina, seu; untura;
- legume in afara de fasole, mazare, linte, legume uscate
- fainoase 200-300 g/zi
- fructe, de preferinta crude, zilnic 200-300 g/zi
- apa numai dupa masa

Servirea meselor se face la MASA si nu in alte locuri.

3.7. Grafic lunar de introducere a alimentelor

Fiecare aliment - fruct, leguma, preparat…- se introduce aproximativ din luna in care incep sa fie colorate casutele. Aceste recomandari se refera la sugarii alimentati artificial, la care diversificarea incepe la 4 luni. Observatiile se refera la motivul pentru care se introduce alimentul dupa o anumita varsta, utilizari ale acestuia sau forma sub care se administreaza in momentul introducerii.

	Varsta, luni													
Alimentul	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**24**	**36**	**Observatii**
FRUCTE														
Afine														
Alune														risc de inec
Ananas														sub forma de suc la inceput si dupa 2-3 luni -pulpa
Anason														ceai pentru colici abdominale, din fruct
Arahide														cele mai alergene, efecte externe fatale
Avocado														
Banana														efect alergen
Caisa														pulpa de fruct
Capsuni														efect alergen
Chimen														ceai pentru colici abdominale, din fruct
Cirese														atentie - efect laxativ
Curmale														
Fragi														efect alergen
Grapefruit														suc
Gutui														
Kiwi														efect alergen
Lamaie														suc
Mango														suc
Mandarine														suc
Mar														la inceput suc si apoi miez ras de la 4 luni
Macese														pasta, bogata in vitamina C
Mure														efect alergen
Nuci														macinate in diferite preparate, bogate in proteine
Para														atentie - efect laxativ
Pepene														atentie - efect laxativ
Piersica														pulpa fara coaja
Portocala														suc
Pruna														atentie - efect laxativ
Smochine														risc aspiratie si inec
Strugure														suc, atentie efect laxativ
Visine														pulpa

Varsta, luni

Alimentul	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	24	36	Observatii
LEGUME														
Andive												■	■	
Ardei				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Broccoli											■	■	■	contine nitriti, dar si multe vitamine
Cartof			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Castravete				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Ceapa			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	fiarta si aruncata apoi
Ciuperci											■	■	■	
Conopida							■	■	■	■	■	■	■	
Dovlecel			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Fasole boabe													■	Baloneaza, greu de digerat
Fasole verde				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Gulie				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Mazare boabe													■	Baloneaza, greu de digerat
Marar					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Masline					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Morcov	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	la inceput sub forma de suc si apoi de la 4 luni fiert in piure
Pastarnac			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Patrunjel			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Praz											■	■	■	atentie - efect laxativ
Roscove		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Rosii			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	suc
Salata					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Sfecla												■	■	
Soia								■	■	■	■	■	■	
Spanac											■	■	■	atentie - efect laxativ
Sparanghel												■	■	
Tarhon					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Telina				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Varza													■	Baloneaza, greu de digerat
Vinete											■	■	■	

	Varsta, luni													
Alimentul	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**24**	**36**	**Observatii**
CEREALE SI DERIVATE														
Biscuiti					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Grau							■	■	■	■	■	■	■	are gluten
Gris				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Mamaliga								■	■	■	■	■	■	
Orez			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	la inceput sub forma de faina
Orz							■	■	■	■	■	■	■	are gluten
Orzoaica							■	■	■	■	■	■	■	are gluten
Ovaz							■	■	■	■	■	■	■	are gluten
Paine alba						■	■	■	■	■	■	■	■	
Paste fainoase							■	■	■	■	■	■	■	
Porumb			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Secara							■	■	■	■	■	■	■	are gluten
Tapioca			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
CARNE														
Curcan				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Gaina				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Gasca				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Oaie													■	greu digerabila
Peste alb					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Porc													■	greu digerabila
Pui				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Pui ficat					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Rata				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Sunca presata								■	■	■	■	■	■	
Vanat													■	greu digerabila
Vita				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

Varsta, luni

Alimentul	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	24	36	Observatii
LACTATE														
Branza burduf											■	■	■	
Branza dulce			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Branza telemea						■	■	■	■	■	■	■	■	desarata
Branza topita											■	■	■	
Cas					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Cascaval								■	■	■	■	■	■	
Iaurt						■	■	■	■	■	■	■	■	
Lapte vaca											■	■	■	
Unt				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Urda						■	■	■	■	■	■	■	■	
Schvaitzer											■	■	■	
Smantana								■	■	■	■	■	■	
ALTELE														
Sare					■	■	■	■	■	■	■	■	■	recomandam adaosul a catorva cristale sare iodata in bowl -ul cu mancare inainte de administrare - pentru aportul de iod
Zahar		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	doar fiert in diverse preparate si in cantitati mici, cca 5 % in lichide
Piper												■	■	
Condimente												■	■	
Cacao											■	■	■	
Ciocolata											■	■	■	
Prajituri de casa											■	■	■	
Miere											■	■	■	
Galbenus ou					■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Albus de ou											■	■	■	efect alergizant

3.8. Surse naturale de vitamine si minerale

Aliment	Vitamine liposolubile					Vitamine hidrosolubile									Minerale				Oligoelemente							
	A	Beta-caroten	D	E	K	B1	B2	B3	B6	B12	C	Acid folic	Bio-tina	Acid panto-tenic	Cal-ciu	Fos-for	Mag-neziu	Fier	Zinc	Iod	Cupru	Man-gan	Fluor	Crom	Sele-niu	Mo-libden
Alimente marine																	x	x	x	x	x				x	
Alune													x													
Apa, ceai																							x			
Branza															x	x								x		
Carne						x	x	x	x	x								x	x		x			x	x	x
Carne / pasare																x										
Carne porc					x																					
Cartofi, varza											x															
Cereale integrale						x	x	x	x			x						x				x		x	x	x
Ciocolata																					x					
Citrice											x															
Drojdie																								x		
Fasole bob, linte, sfecla																		x								
Fasole/soia				x																						
Ficat	x				x							x	x						x							
Fructe (caise, prune, piersici, capsuni, stafide, pepene verde)																		x								
Fructe de culoare verde sau galben inchis		x																								
Galbenus ou			x										x													
Lapte de vaca					x	x	x			x					x	x										
Lapte fortifiat	x		x																							
Legume						x															x					x
Legume cu frunze verzi				x	x							x														
Legume verzi		x					x	x									x	x								
Majoritatea alimentelor														x												
Mazare, spanac																		x								
Nuci				x													x					x				
Oua	x						x			x						x		x								
Peste			x					x										x								
Portocale												x														
Sardele, verdeturi															x											
Sare iodata																				x						
Soia									x																	
Tomate											x							x								
Ulei seminte/cereale				x																						

CAPITOLUL 4 TULBURARI FIZIOLOGICE

“Hazardele” alimentatiei dezechilibrate sau ale tehnicii neadecvate de alimentare includ:

- anemia apare cand in alimentatia copilului predomina laptele si fainoasele;
- cariile dentare de biberon, mai ales la consum de bauturi dulci;
- anorexia neurogena – alimentarea intr-o atmosfera de stress;
- obezitatea prin exces de calorii;
- parazitozele intestinale datorate alimentelor neigienice sau alimentelor tinute in mana in timpul jocului;

4.1. Tulburari gastro-intestinale

Aspectul normal al scaunului dupa introducerea fructelor si legumelor se va modifica in comparatie cu scaunul de lapte exclusiv:

- scaunul poate avea aspectul unei mancari nedigerate, granulos ceea ce nu e de speriat insa pentru ca el doar contine celuloza nedigerata.
- organismul retine toti factorii nutritivi – stati linistita.
- numarul de scaune poate sa creasca cu 1-2 / zi dupa inceperea diversificarii
- poate sa apara eritemul fesier
- nu va ingrijorati daca se depasesc 3 scaune / zi sau scaunele sunt consistente.

4.1.1. Diaree

De alimentatie – calitativa si cantitativa - depinde dezvoltarea corespunzatoare a sugarului si copilului mic alaturi de factorii constitutionali, etc.

Administrarea unei alimentatii bogate in factori nutritivi, conditiile de preparere sau pastrare igienice au o mare importanta pentru evitarea unor tulburari gastro-intastinale.

Mama sugarului trebuie sa stie sa aprecieze aspectul unui scaun dupa**:**

- culoare – albicios, galben, verde, maron, negru;
- forma – apos, consistent;
- asocieri de elemente patologice – resturi alimentare, paraziti, corpi straini;
- miros – acrisor, acru, urat mirositor
- cantitatea – la fiecare scaun in parte si pentru 24 ore

Numarul scaunelor pe zi :

- intre 0-4 luni un sugar alimentat la san are 1-7 scaune pe zi, galben-auriu, gelifioase, comparabile cu jumarile de ou. Sugarul alimentat cu lapte de vaca sau formula de lapte artificial – 2-4 scaune galbui deschis de consistenta chitoasa pana la solida.
- Intre 4 luni – 1 an: 1-3 scaune galben intens mai consistente
- Peste 1 an – 1-2 scaune care se apropie de aspectul si consistenta scaunului adultului

La fel trebuie sa recunoasteti un scaun patologic din punct de vedere:

- calitativ – apos, grujos, cu miros caracteristic;
- cantitativ – volumul, fluiditatea sau consistenta.

Iar in cazul unor astfel de situatii trebuie sa va prezentati la medic in cel mai scurt timp si sa relatati **starea de boala.**

Pana cand ajungeti la medic, dvs. ca mama veti lua primele masuri :

1) sistati alimentatia – mai ales daca banuiti ca un aliment este cauza;

2) administrati lichide – apa plata, ceai – pentru a preveni deshidratarea sugarului;

3)..daca situatia nu permite prezentarea la medic in primele ore alimentati sugarul cu urmatoarele:

- 0-1 luna – DECOCT DE OREZ

  1 litru apa + 10 lingurite rase orez + 10 lingurite rase de zahar = se fierb 30 minute dupa care se administreaza sugarului doar zeama de pe orezul fiert

- 1-3 luni MUCILAGIU DE OREZ 3 %

  1 litru apa + 10 lingurite rase orez + 10 lingurite rase de zahar – se fierbe 30 minute si se piseaza cu orez cu totul. Se poate pune in loc de orez faina de orez cumparata din farmacii.

- Sau SUPA DE MORCOV 300 $^{0}/_{00}$

  300 g morcov ras + 1 litru apa + 10 lingurite rase de zahar + 0,2 g sare (facultative) = se fierb si se pasireaza/mixeaza

- dupa 3 luni pana la 7-8 luni cand mananca bine alimentele solide

  SUPA DE MORCOV 500 $^{0}/_{00}$ (500 g morcov ras + 1 litru de apa)
  MUCILAGIU DE OREZ 5 % (10 lingurite cu varf de orez + 1 litru apa)

- dupa 7-8 luni se administreaza orez fiert sau morcov fiert

Mama singura nu este in masura sa stabileasca etiologia (cauza) unei diarei:

- infectioasa – microbiana, virala, parazitara (insoteste o boala infectioasa)
- dupa un tratament cu antibiotice;
- greseala de alimentatie – calitativa sau cantitativa;
- alergie;

Daca boala diareica este insotita si de varsaturi, necesitatea de a consulta un medic este obligatorie.

4.1.2.. Constipatia

Starea fiziologica se incadreaza in limite normale cand exista 2-3 scaune / zi sau chiar 1 scaun la 2 zile.

Putem considera un scaun patologic atunci cand:

- este ucat,
- facut cu greutate din partea sugarului sau insotit de colici;
- apar dureri abdominale
- frecventa este de un scaun la 3-4 zile

In astfel de cazuri se administreaza sugarului alimente usor laxative:

- suc morcovi proaspat;
- cirese, piersici;
- spanac;
- suc portocala.

Pot exista cazuri in care sa nu apara un scaun timp de o saptama (colon mai lung sau cu diametru mai mare), caz in care trebuie contactat un medic.

CAPITOLUL 5 –

SFATURI PRACTICE PENTRU SUGARI MOFTUROSI SAU PRETENTIOSI – cum sa le prezentati lumea gusturilor prin intermediul culorilor si a formelor

1. GATITI UN ALIMENT IN MAI MULTE MODURI - Daca sugarul refuza un aliment nou introdus puteti prepara alte mancaruri cu ingredientul respectiv:
   - daca refuza gustul de cartof fiert incercati cu cartof copt eventual amestecat cu unt, iaurt
   - daca refuza piersica pasirata, adaugati piersica in iaurt sau dati suc de piersica

2. SEPARATI INGREDIENTELE - Daca nu ii plac mancarurile gen “ghiveci” cu toate ingredientele amestecate si nici macar nu vrea sa guste atunci pregatiti fiecare ingredient maruntit separat si le puneti pe farfurie separate luand cu lingurita cate un pic din fiecare . Prezentati bebelusului fiecare ingredient in parte si dati-i sa-l guste. Asa va putea sa recunoasca alimentul dupa culoarea si gustul propriu.

3. CONTURATI FORME DIN MANCARE - Incercati sa aranjati mancarea in farfurie in forme diverse care sa bucure ochiul bebelusului, el fiind atras de culori si forme, lasati-l sa atinga mancarea si chiar sa o duca cu mana la gura. Puteti aranja in forma de stelute, semiluna, bilute, cerc, bastonase, frunza. Puteti aranja mancarurile cu peste in forma de peste, cele cu carne de pui in forma unui puiut mic sau alte forme ingenioase.

4. CONTURATI FIGURI UMANE - In general bebelusii sunt atrasi de figuri ale oamenilor si de ochii acestora. Alegeti o farfurie mai mare si conturati fete / figuri de oameni. Formati ochii larg deschisi, gura, nasul, parul. Inspirati-va din icon-urile de la EMOTICON-uri de la Yahoo Messenger pentru a crea diferite fete: zambitoare, triste, intrebatoare….. Bebelusul va fi interesat sa le atinga si sa le guste chiar (se bazeaza pe instinctul de a duce la gura orice prinde cu mana).

5. DISCUTATI - Vorbiti sugarului pe parcursul mesei, prezentandu-i mancarea, ingredientele, descriiind modul de preparare, culorile, formele.

6. USTENSILE DISTRACTIVE - Folositi farfurie / castronel si lingurita cu desene, personaje sau forme viu colorate si atractive pe care le gasiti in comert. Incercati sa legati o discutie pe marginea desenului acoperind / descoperind desenul cu mancare si implicati si bebelusul in acest joc – sa va ajute sa descoperiti desenul / animalul acoperit cu mancare. Daca lingurita are diferite desene, animale pe ea solicitati sugarului sa va ajute sa eliberati desenul de sub greutatea hranei si bucurati-va cand goleste lingurita.

7. RELAXATI-VA - Fiti destinsa si relaxata in timpul mesei si cautati sa faceti lucruri noi, si jocuri noi. Eventual puneti o jucarie in apropiere si dati si acesteia mancare. Puneti-va si dvs. mancare intr-un castron si serviti si dvs. pentru a-l stimula sa va urmeza exemplul. Nu umpleti insa masa copilului cu tot felul de jucarii pentru ca trebuie separata perioada mesei de perioada jocului.

8. MANCATI IMPREUNA - De cand sta deja in fundulet puneti-l la masa in scaunul special, sa vada ce se intampla sus la masa, sa vada cum mancati si dvs. Seriti masa bebelusului si imediat sau in acelasi timp serviti si dvs masa ca sa se obisnuiasca cu acest obicei. Restul familiei poate sa manance odata cu bebelusul

.

9. MANANCA SINGUR – Oferiti bebelusului lingurita favorita de cand poate sa o tina bine in mana. Folositi babetica si acoperiti cu hartie pentru a reduce din murdaria creata in timpul mesei dar lasati-l sa experimenteze mancarea singur.

10. IMITATI SI DVS. – incercati sa il imitati si dvs. pe el si se va simti foarte bine ca il intelegeti.
    - Daca misca capul in stanga si dreapta ca sa evite lingurita intrati si dvs in joc miscandu-va capul la fel iar cand apropiati lingurita de gurita lui opriti-va si cascati gura spunand ceva de genul “STOP vine papa”. Reluati apoi din nou jocul.
    - Daca isi strange gurita si nu vrea sa o deschida, faceti la fel si dvs si schitati zambete si strambaturi pentru a-l face sa zambeasca si sa lase buzele moi timp in care strecurati lingurita in gura.

ATENTIE

- nu obligati bebelusul daca vedeti ca insista sa refuze.
- nu pregatiti in graba alt fel de mancare in locul celei refuzate ci treceti la felul urmator
- renuntati la mancarea refuzata o saptamana dupa care puteti relua
- daca nu mananca la o masa nu este nici o problema – sigur are un motiv intemeiat poate altul decat cel de a displace gustul mancarii respective: dureri gingivale, colici, dureri stomacale, dureri de cap, oboseala….

Mult success si POFTA BUNA !!!